



令和5年度 鹿屋市立輝北中学校『学校だより』

シャイニング輝北

第3号 令和5年5月26日

校 訓

友愛（豊かな広い心）

健康（健やかな体）

努力（鍛え、学び続ける態度）

五月病を吹き飛ばせ

校長 副田 明彦

GW（ゴールデンウィーク）が終わりました。行動制限なし2年目の大型連休、いかがお過ごしでしたか。

規則正しく生活が送れていた人たちは、特に問題なく、「今」を過ごしていることと思います。一方で夜更かしをしたり、朝寝をしたりした人たちは、特に運動等をしていなくても身体がだるかったり、重かったり、眠かったりすると思います。これを「五月病」ということがあります。

4月から規則正しいリズムを刻んで歩いていたのに、この5月のGWのせいで朝寝・夜更かしをしたばっかりにリズムが狂うのです。このずれたリズムを直すのに、思いのほか時間がかかります。行進中だったら、ツーステップを踏むことで元に戻ります。それでも一回で元に戻れたらいいですが一回のツーステップで戻らないときもありますよね。リズムを元に戻すのは、簡単ではありません。だからこそ、時間を大切にするためにも、規則正しい生活を送っていきましょう。

生活リズムを整えるのに必要なのは、実は「睡眠時間の設定」です。朝起きる時間、夜寝る時間を決めて固定することが規則正しい生活を送るための大事なコツです。「睡眠」といえば、アメリカの野球、メジャーリーグで活躍しているエンゼルスの大谷翔平選手は、睡眠に大変こだわりをもっていることが報じられています。

彼の平均睡眠時間は10時間以上だそうです。先日、「一日24時間に1時間増えて25時間になったらその1時間は何に使いますか」というインタビューの問いに「睡眠かな?」と答えています。今月は、17連戦のあとに9連戦と連続長期間の試合に登板をしています。その「体調回復はどうしているか」というインタビューの質問には、「昼寝」を導入していることを明かしていました。

皆さんは、どれくらい寝ているでしょうか。実は、日本は世界一の睡眠不足大国になって、20年にもなります。OECDの国際比較調査でフランスやイギリスなどの国々より1時間以上短い平均7時間42分です。「え、結構寝てるじゃないか」と思うかもしれませんが、これは、全年齢の平均です。働き盛りの20~40歳代の方々は6時間台という結果があります。

寝ている間は、壊れた細胞が再生したり、覚えた記憶を脳の中で整理し定着させたりと身体を元通りに回復させるためにはとても大切な時間なのです。中学生の皆さんは、ぜひ7時間以上は確保して、ぐっすりお休みなさい。

ところで、4月にいじめ問題を考える週間を行い、いじめ問題について各学年で考えを深めました。そして、いじめアンケートも行いました。結果は、残念ながら、なかなか0にならないものですね。周りの友達を簡単に叩いたり、悪口や意地悪を言ったりしていませんか。自分は冗談と思っても、される側の人は「嫌」なのです。顔は笑っていても、それはあなたに嫌われたくないだけで、本当は「嫌だ」と思っているのです。

ところで本校は、JRC(青少年赤十字)に加盟しています。青少年赤十字の目的は3つあります。

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| 1 生命と健康を守る | } | 人道(優しさと思いやり) |
| 2 人間の苦痛を予防し軽減する | | |
| 3 人間の尊厳を確保する | | |

そのための態度目標として「苦しみに気づき、苦しんでいる人に寄り添い考え救うことを実行する」としています。さらに赤十字は、多様性を尊重することを訴えています。

高齢者・若者・子供・男性・女性それぞれにニーズや関心があり、能力や脆弱性(支援が必要な部分)も異なります。多様性を尊重するということは、すなわち＝誰も取り残さないということです。そのために、1 自分と他者が違うことを認め合う 2 助け合い・譲り合いの心を持つ 3 相手を理解する ことが大切です。

相手のいうことをよく聴いて、相手の立場に立って考えて行動することをしてみましょう。きっと楽しい明日が作られていくはずです。皆さんの手で、皆さんの力で最高に楽しい輝北中を作っていきましょう。

命を救うために

4月21日(月)は、日本赤十字社鹿児島県支部から2人の講師が来てくださり、意識を失っている人を発見したときの対応の仕方や心肺蘇生法について、生徒と職員と一緒に学びました。救える命を自分たちの手で救うにはどうすればいいか、とても貴重な体験ができました。



校外学習

4月27日(木)は校外学習でした。鹿屋農業高校と鹿屋中央



高校の訪問では、各高校の特色ある学科の紹介や施設の見学をさせていただきました。霧島ヶ丘公園(かのやばら園)では、美しく咲き誇るばらの庭園や外遊びを心ゆくまで楽しむことができました。

いざ 挑戦 勝負

5月17日(水)に、肝属地区陸上競技大会が西原競技場で開催さ

県大会出場権獲得
2年男子100M 第2位
小路口悠希 記録12秒89



れ、各学校から陸上部以外の生徒も多く参加していました。輝北中学校は3年生が4人、2年生が8人、1年生が8人参加しました。

今回の陸上競技を皮切りに、3年生にとって集大成となる地区総体が開催されていきます。県総体、九州総体、全国総体と続く上位大会をめざした各部の健闘を祈ります。

お知らせ

【スクールカウンセラー、マイフレンド相談員について】

本年度、「スクールカウンセラー」として前原恵理先生が6回来校されます。第1回目は6月1日(木)の予定です。子どもたちの教育に関することや家庭生活・学校生活に関することについて相談を行います。また、「マイフレンド相談員」として前号で紹介して江口真弥先生に代わって樋口よし子先生が毎週2回(火・金)来校されます。不登校や家庭生活への支援相談などを行っています。どんな些細なことでもかまいません。相談希望等がありましたら、学校へご連絡ください。

【教育実習生について】

本校の卒業生である塩屋真夏さん(教科:英語科、学年:3年)の教育実習が行われています。期間は、5月15日(月)から6月9日(金)までの3週間(5/22~26の週はお休み)です。みなさん、よろしくお願いします。



5月病を吹き飛ばすには「早寝早起き朝ごはん」

6月の主な行事

- 6日(火) 全校朝会(地区総体激励会)
- 7日(水) 眼科検診
- 9日(金) スクールゾーン委員会
- 10日(土) 土曜授業(農園作業他)
- 13日(火)~15日(木) 肝属地区総体
- 16日(金)~22日(木) テスト前部活動停止
- 21日(水)~23日(金) 期末テスト

※17日(土) 青少年育成の日
18日(日) 家庭の日



7月の主な行事

- 5日(水) 第2回PTA総務委員会
- 6日(木) 第1回学校運営協議会
- 8日(土) 土曜授業・料理コンテスト
- 12日(水) 学年・学級PTA、学校保健委員会
- 20日(木) 終業式

※15日(土) 青少年育成の日
16日(日) 家庭の日



